



## Salud Oral y el Embarazo

Quizás hayas oído que las mujeres pueden perder un diente por cada niño que tengan. El cuidado dental regular, una buena higiene oral y una buena nutrición pueden asegurarte unos dientes y ensillas sanas durante el embarazo. ¡Además, esto puede ayudarte a tener un bebé saludable!

### Gingivitis

Muchas mujeres notan que sus ensillas sangran fácilmente durante el embarazo. Esto se llama Gingivitis del embarazo y es un tipo de enfermedad de las ensillas. La Gingivitis ocurre en un 75% de todos los embarazos. Es causada por una placa o sarro en los dientes que se empeora debido a los cambios hormonales que ocurren durante el embarazo. Las mujeres que tienen Gingivitis del embarazo necesitan que sus dientes sean limpiados más frecuentemente. También es importante cepillarse los dientes y usar el hilo dental para mantener unos dientes y ensillas saludables. Algunos otros signos que avisan enfermedad de las ensillas son: un sabor feo en la boca, mal aliento, ensillas rojas o inflamadas, ensillas delicadas, ensillas que sangran, dientes flojos, dientes sensitivos, dolor al masticar, pus al rededor de los dientes y ensillas, y sarro (deposito café y duro) en la superficie de los dientes.

### Niños Prematuros, o con bajo peso

Otra buena razón para tener un buen cuidado de los dientes y ensillas durante el embarazo es que estudios recientes muestran que las mujeres con dientes sanos tienen bebés más sanos. Las mujeres que tienen enfermedades de las ensillas tienen mayor posibilidad de tener bebés prematuros y bebés de bajo peso. Las hormonas juegan un papel importante en determinar cuando comenzara el proceso de la labor del parto. Las infecciones en las madres embarazadas pueden cambiar el balance normal de las hormonas y pueden causar el nacimiento de bebés prematuros o de bajo peso. Un estudio muestra que las madres que están embarazadas y tienen una enfermedad severa de las ensillas tienen ocho veces más posibilidad de tener bebés de bajo peso, o tener bebés prematuros.

### Caries en los dientes

Los niños cuyas madres tienen muchas caries sin curar, tienden a tener muchas caries en los dientes. Las caries son causadas por una bacteria. Los bebés no nacen con la

bacteria que causa las caries. Usualmente ellos la obtienen de la saliva de la madre. Las madres que tienen un nivel alto de la bacteria que causa caries también tienen niños que tienen un nivel alto de bacteria.

### **Tratamiento Dental**

Durante el embarazo, muchas mujeres tienen preguntas sobre el riesgo de tener trabajos dentales. La Asociación Americana Dental recomienda que el cuidado dental que no es de emergencia (con excepción de la limpieza de los dientes) sea pospuesto durante el primer trimestre y la última mitad del tercer trimestre del embarazo. Sin embargo, dolores e infecciones deben de ser tratados inmediatamente sin importar en que trimestre ocurren. Si no se recibe tratamiento cuando existe una infección puede ser peligroso para el bebé. Es mejor evitar los rayos X rutinarios durante el embarazo. Pero los rayos X para identificar o diagnosticar un problema específico pueden ser efectuados sin peligro si se protege el abdomen con un delantal de plomo.

### **Visita Dental**

Si estas planeando un embarazo. Debes de visitar al dentista especialmente si no lo has hecho durante los últimos 6 meses. Este es un buen tiempo para asegurar que tus ensillas y dientes están sanos y reparados y de revisar las formas de cepillarte y el uso del hilo dental con el dentista o el higienista. Si ya estas embarazada, es importante continuar con las visitas regulares al dentista o comenzar a visitar al dentista para hacerte un chequeo regular.